

Behandlung (ambulant)

Wenden Sie sich an Ihren Arzt / Ihre Ärztin

Fragen Sie Ihre Krankenkasse

Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein
im Internet: www.kvno.de

Ärztetkammer Nordrhein
im Internet: www.aekno.de

Psychotherapeutenkammer NRW
im Internet: www.ptk-nrw.de

Telefonbuch

Behandlung (im Krankenhaus)

St. Vinzenz-Hospital
Dr.-Otto-Seidel-Straße 31–33, 46535 Dinslaken
Telefon: 02064 44-0 (Zentrale)
E-Mail: ChefarztSekPsychiatrie@st-vinzenz-hospital.de
Internet: www.st-vinzenz-hospital.de

St. Josef Krankenhaus GmbH Moers
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
St. Nikolaus Hospital Rheinberg
Orsoyer Straße 55, 47495 Rheinberg
Telefon: 02843 179-0 (Zentrale)
E-Mail: corinna.mevisen@st-josef-moers.de
Internet: www.st-josef-moers.de

St. Nikolaus-Hospital gGmbH
Grabenstraße 86–88, 47546 Kalkar
Telefon: 02824 17-0 (Zentrale)
E-Mail: sonja.kaemmerer@kkle.de
Internet: www.kkle.de

Selbsthilfe

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel*
Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
Telefon: 02841 90000
E-Mail: selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfe-wesel.de

Telefonseelsorge
0800 1110111 oder 0800 1110222

Beratung

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST
Kreis Wesel – Fachdienst Gesundheitswesen
Telefon: 02841 202-1138
E-Mail: gesundheitswesen@kreis-wesel.de
Internet: www.kreis-wesel.de

SOZIALPSYCHIATRISCHE ZENTREN*
Caritasverband Moers-Xanten e.V.
Haagstraße 26, 47441 Moers
Telefon: 02841 9010-40
E-Mail: kbs@caritas-moers-xanten.de
Internet: www.caritas-moers-xanten.de

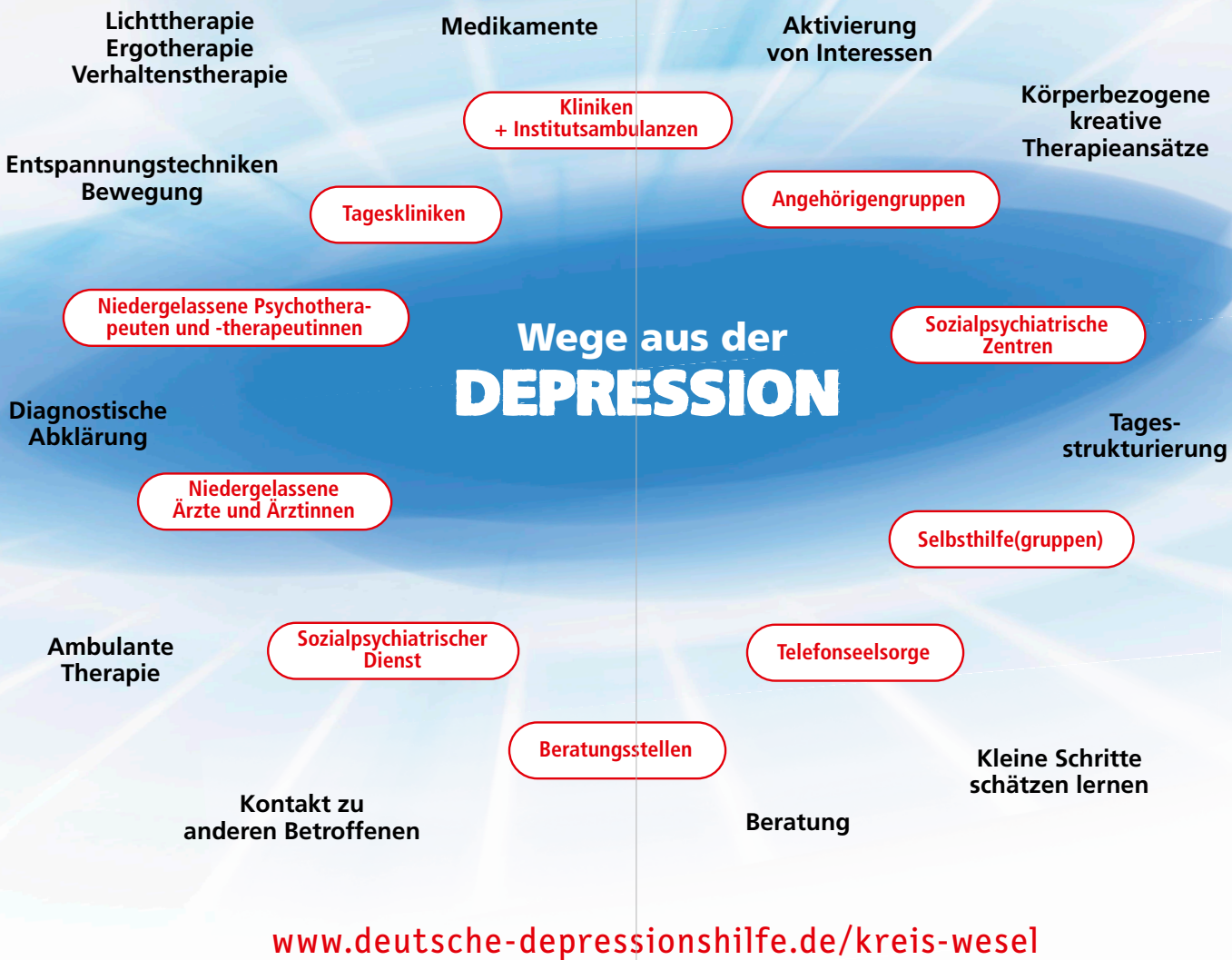
Spix e.V.
Kaiserring 16, 46483 Wesel
Telefon: 0281 16333-0
E-Mail: info@spix-ev.de
Internet: www.spix-ev.de

Caritasverband Dinslaken-Wesel e.V.
Duisburger Straße 98, 46535 Dinslaken
Telefon: 02064 4493-50
E-Mail: info@caritas-dinslaken.de
Internet: www.caritas-dinslaken.de

GERONTOPSYCHIATRISCHE BERATUNGSSTELLEN*
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle im St. Vinzenz-Hospital in Dinslaken
Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33, 46535 Dinslaken
Telefon: 02064 44-1220
E-Mail: info@st-vinzenz-hospital.de
Internet: www.st-vinzenz-hospital.de

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle im St. Nikolaus Hospital in Rheinberg
Orsoyer Straße 55, 47495 Rheinberg
Telefon: 02843 179-148
E-Mail: rh.sek@st-josef-moers.de
Internet: www.st-josef-moers.de

* Gefördert durch den Kreis Wesel



Kontakt

Bündnis gegen Depression im Kreis Wesel
Kreis Wesel – Der Landrat
Fachdienst Gesundheitswesen
Mühlenstraße 9–11, 47441 Moers
Telefon: 02841 202- 0
E-Mail: gesundheitswesen@kreis-wesel.de



DEPRESSION?

Hilfsangebote im Kreis Wesel.
Selbsttest.
Informationen.



bündnis gegen
DEPRESSION
im kreis wesel

depression kann jeden treffen

Eine häufige Erkrankung!

Allein in Deutschland leiden rund 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Bei Frauen wird die Diagnose doppelt so häufig gestellt wie bei Männern. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann – wie Diabetes oder Bluthochdruck – jeden treffen: Menschen aller Altersgruppen, Berufe und sozialer Lagen, Männer, Frauen und auch Kinder. Depression ist eine Erkrankung und kein Ausdruck persönlichen Versagens.

Sichere Diagnosestellung ist möglich!

Oft bricht die Depression in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein, sie kann sich aber auch »allmählich einschleichen«. Nicht immer ist sie einfach von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärztinnen und Ärzte zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine sichere Diagnose möglich. Diese ist sehr wichtig, da Depressionen meist erfolgreich behandelt werden können. Wird die Depression nicht erkannt, führt dies zu unnötigem Leiden, zur Gefährdung der Betroffenen und im schlimmsten Fall zur Selbsttötung.

WICHTIG:

Depression ist keine »Einbildung«, sondern eine häufige und oft lebensbedrohliche Erkrankung, die heute sehr gut behandelt werden kann.

depression hat viele gesichter

Die Krankheitsursachen sind vielfältig!

Einer Depression kann ein Auslöser vorausgehen: beispielsweise eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung oder aber auch eine zunächst positive Veränderung wie ein Umzug oder die Geburt eines Kindes. Sie kann aber auch ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Manche Menschen erleiden nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase in ihrem Leben, bei der Mehrzahl kehrt die Depression wieder. Manche Patientinnen und Patienten geraten vor allem in den trüben Herbst- und Wintermonaten in eine Depression (saisonale Depression).

Psychische und körperliche Symptome!

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Krankheitszeichen. Nicht immer muss die depressive Stimmung im Vordergrund stehen: Bei manchen Menschen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. Auch kann das Interesse an Sexualität verloren gehen. Neben ausgeprägter Freud- und Gefühllosigkeit mit innerer Leere kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen und auch zu Angst. Der Schweregrad ist unterschiedlich, von leichter Depression mit evtl. noch erhaltener Arbeitsfähigkeit bis hin zu schweren Depressionen mit völligem Erliegen des normalen Alltags.

WICHTIG:

Wenn Sie das Gefühl haben oder in Sorge sind, Ihre Befindlichkeit könne mit einer Depression zusammenhängen, suchen Sie ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe.

depression ist behandelbar

Wirksame Behandlungsmethoden!

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden. Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die für sie hilfreiche Therapie. Das kann verschiedene Gründe haben: so werden beispielsweise nicht alle Depressionen als solche erkannt oder Betroffene holen sich aus Angst oder Scham keine professionelle Hilfe.

Antidepressiva können helfen!

Aus der Forschung wissen wir, dass bei einer Depression Störungen im Stoffwechsel des Gehirns – ganz unabhängig vom konkreten Auslöser – auftreten. Vereinfacht erklärt werden positive Gefühlssignale vermindert und negative durch die Stoffwechselstörung verstärkt. Genau hier setzen antidepressive Medikamente an und gleichen den veränderten Stoffwechsel aus. Die depressiven Symptome lassen nach. Antidepressiva machen weder abhängig, noch verändern sie die Persönlichkeit. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist meist eine regelmäßige und länger andauernde Therapie notwendig.

Psychotherapie und Selbsthilfe sind wichtig!

In einer Psychotherapie erwerben die Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Auch spielen beispielsweise die Planung angenehmer Aktivitäten und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle. Psychotherapie hilft auch, Rückfälle zu verhindern. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein, genauso wie die Unterstützung durch verständnisvolle Angehörige.

WICHTIG:

Eine Depression ist weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal, sondern eine Erkrankung, die sich in aller Regel gut behandeln lässt.

selbsttest depression

selbsttest

nur »schlecht drauf«?
– oder steckt eine
depression dahinter?

Bitte beantworten Sie die Aussagen auf der nächsten Seite.

Kreuzen Sie »ja« an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

* Wenn Sie zwei der Aussagen Nr.1 bis Nr.3 mit »ja« beantwortet haben oder insgesamt drei oder mehr Fragen mit »ja« beantwortet haben, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung finden Sie bei Institutionen, die in diesem Flyer genannt werden.

Wichtig: Wenn Sie die Frage 10 mit »ja« beantwortet haben, dann suchen Sie bitte – unabhängig von Ihrem sonstigen Test-Ergebnis – in jedem Fall ärztliche Hilfe (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie oder Nervenarzt, psychiatrische Institutsambulanz, Hausarzt oder Notarzt).

Angelehnt an ICD-10V (F); © Prof. Hegerl

bündnis
gegen
DEPRESSION
im kreis wesel

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter

*ja nein

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Gedrückter Stimmung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit auch bei sonst angenehmen Ereignissen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hartnäckigen Schlafstörungen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vermindertem Appetit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Dieser Flyer wurde gedruckt mit Unterstützung aus einer Kooperation der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Generali Deutschland Krankenversicherung AG

STIFTUNG
**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**


GENERALI